

主催：元気なコミュニティ

な

の

は

な

健康運動教室

筋肉は毎年約1%減少します
筋トレで貯筋を！

11月は
12日・26日

予約不要
1回 500円

内容

- 健康講座
- 有酸素運動
- 自重筋トレ
- ストレッチ
など

持ち物

- 動きやすい服装
- 室内用運動靴
- ヨガマット
- 厚めのバスタオルでも
- スポーツタオル
長めのもの
- 飲み物

講師



健康運動指導士

瀬戸 幸

毎月 第2 第4 水曜日

時間 10:00～12:00

場所 県営二宮なのはなハイツ コミュニティルーム
百合が丘3-6

お問い合わせ tel.080-3209-4669 ゲンコミ廣上

らくらく
駐車場